



Mon guide d'oraison quotidienne



**Numéro spécial
Carême 2**

Guide hebdomadaire de prière de la Communauté des Disciples du Christ Vivant

Comment faire mon oraison et la relecture de ma journée?

Inspiré du «Guide pour la méditation et la relecture de la journée»
du P. Conrad Aurélien FOLIFACK, sj

Qu'est ce que la méditation?

La méditation est une activité ou un exercice spirituel fortement réflexif qui se sert de la mémoire, de l'intelligence et de la volonté pour rentrer en contact avec Dieu. Dans la perspective de la spiritualité ignacienne, la parole de Dieu est la médiation de cette rencontre. Le but c'est de la méditation, c'est de nous laisser influencer par la parole de Dieu afin que notre vie en soit transformée. Dans la méditation, Dieu nous rejoint en nous interpellant à la conversion, à plus d'amour, de justice, de vérité, etc. Il ne s'agit pas d'une réflexion sur la parole pour gagner en « connaissances », en « enseignements », mais d'en tirer profit pour notre vie quotidienne, notre relation à Dieu et au prochain. La méditation aide gagner en union avec Dieu et en sagesse

Dans la méditation, nous utilisons trois facultés de l'âme : la mémoire, l'intelligence et la volonté. La mémoire nous aide à nous rappeler la scène ou le texte biblique à méditer. Par l'intelligence, nous essayons de comprendre ce qui se passe dans la scène biblique ou le texte biblique. Par la volonté, nous impliquons notre cœur et nos sentiments, émotions pour que ce qui nous a touché passe dans notre vie. Pour ceux qui n'y sont pas habitués, le temps de la retraite est un temps d'entraînement, d'exercice à la pratique de la méditation. Nous vous proposons ce cheminement comme une manière de s'y exercer, afin qu'après la retraite vous puissiez continuer facilement. Ce ne sera pas toujours facile de faire cet exercice.

Parfois nous ne sentons rien. Le temps passé sera regardé souvent comme du temps perdu. Mais tenons bon et puis un jour Dieu va nous rejoindre et nous toucher. Mais quand on y trouve la paix, la joie, l'illumination intérieure et quand on y fait l'expérience de la présence de Dieu, on y reviens toujours.

Le temps de la méditation devient un moment clé de chacune de nos journées, une lumière que nous allumons chaque matin et qui éclaire nos vies. Je vous propose les étapes de cette prière qui commence la veille avec la préparation jusqu'au moment où je me mets en prière.

La préparation de la méditation

Comme toute activité importante, la méditation se prépare. Surtout quand nous n'y sommes pas habitués, il faut se préparer. Cette préparation comporte plusieurs éléments.

Choisir un lieu

- o Choisir un lieu pour ma prière quotidienne et si possible garder toujours le même lieu.
- o Aménager le lieu si possible à l'aide d'une bougie, un pot de fleur, une Bible ouverte, une belle image si ça vous parle et si votre confession religieuse vous le permet.
- o Par la régularité de votre prière vous rendrez sacré ce lieu où vous priez.
- o Si j'habite près d'un sanctuaire, d'une chapelle, d'une Eglise, je peux m'y rendre aussi pour faire ma prière.

Fixer un moment

- o Faire la méditation du matin si possible toujours à la même heure. Ne changez pas au gré des circonstances.
- o Par la régularité de votre prière vous rendrez sacré ce moment. C'est votre heure sainte.
- o Faire si possible la prière du matin au lever du jour, avant de se plonger dans les activités de la journée. Rappelez-vous qu'une prière remise est souvent une prière omise. Souvent on n'arrive plus à se rattraper, pris dans le tourbillon des activités de la journée.

Préparer son corps

- o Un corps fatigué ne favorise pas une prière fervente. Dormir suffisamment pour bien prier le

matin.

o Un ventre trop plein s'endort pendant la prière. Ne pas trop manger avant la prière.

Préparer son cœur

o Nous allons à la prière tels que nous sommes avec nos problèmes, nos soucis, nos joies, nos succès, nos rêves, nos blessures, nos frustrations, etc.

o Pour éviter que les soucis et problèmes ne constituent un point focal de distraction, déposons les devant le Seigneur avant de commencer la prière. Notre Père qui est dans les cieux sait ce dont nous avons besoin.

o La veille, lire les textes avant d'aller dormir, ou juste après la prière du soir.

Comment procéder pour la méditation ?

➤ **Diviser le temps selon les rubriques proposées :** Entrée en prière, lecture du texte, grâce à demander, points pour la méditation, terminer la prière. En organisant systématiquement votre temps vous verrez que 30 mn passent assez rapidement.

➤ **Pour ceux qui ne sont pas habitués à la méditation,** il est conseillé de prendre beaucoup plus de temps pour se mettre en prière et pour la lecture des textes. Ensuite passer en revue les points pour la méditation. Et à la fin simplement laisser parler son cœur en lien avec ce que ces textes vous ont inspiré.

➤ **Les étapes de la méditation :**

- Entrée en prière
- Lecture du texte
- Grâce à demander
- Points pour la méditation
- Terminer la prière

Entrée en prière

➤ Avant de commencer la prière, prendre la peine d'éteindre son téléphone où le mettre sur un mode qui risque de ne pas me perturber.

➤ Une fois arrivé au lieu de la prière, prendre le temps de m'installer de manière confortable, pas trop confortable non plus (au risque de s'endormir).

➤ Il est conseillé de prendre une position que je peux tenir pendant la durée de la prière.

➤ Pour une prière longue de 30 mn, pas besoin d'adopter une position inconfortable comme la position à genoux, la gèneflexion, la prostration (au risque de s'endormir).

gèneflexion, etc.

➤ Offrir ce moment d'intimité à Dieu, lui demander la grâce d'être concentré durant ce moment, d'être là pour lui.

➤ Bien poser mon corps. Essayer de le sentir. Respirer profondément. Prendre conscience de soi, de son corps, de ce que nous allons faire.

➤ Laisser couler tout doucement le flot de nos pensées et les ramener vers soi jusqu'à se rendre compte de ce que nous sommes en train de faire : nous mettre en présence de Dieu.

➤ Poser des gestes qui marquent le début de ma prière : un signe de la croix, une brève

Lire les textes proposés

➤ Lire plusieurs fois et lentement le (s) texte (s) sur lequel portera ma méditation.

➤ Par cette lecture, nous allons nous immerger aussi dans le monde décrit par le texte : les personnages, leurs paroles, leurs actions, les lieux de l'action, etc.

La grâce à demander

➤ La prière ignacienne n'est pas gratuite. Elle vise notre transformation et notre conversion.

En fonction du texte devant moi, demander une grâce particulière pour m'aider à grandir comme chrétien.

➤ Les lectures du jour peuvent nous inspirer une grâce à demander. La grâce est le don spirituel dont nous avons besoin pour notre croissance.

➤ Nous pouvons aussi faire une demande matérielle pour notre vie quotidienne ou pour nos proches : santé, fécondité, travail, argent etc.

Les points de méditation

➤ Nous avons en fonction du texte plusieurs options :

o Lire et comprendre objectivement le texte qui nous est proposé. De quoi parle le texte ? Quel sont les acteurs en jeu ? Je dois avouer que certains textes peuvent être difficiles. Comme j'ai dit nous avons toujours le choix entre troistextes. Nous pouvons prendre celui qui nous parle le plus. Dans le cadre de cette retraite, le texte nous sera souvent proposé.

o Regarder les personnages s'il s'agit d'un récit. Écouter ce qu'ils disent, font, leurs réactions, oppositions, etc. M'identifier à eux, rejoint par l'imagination la scène contemplée.

Comment suis-je touché par tout ceci ?

o Nous pouvons choisir de nous arrêter sur quelques phrases que nous trouvons importantes pour nous. Essayer de nous demander ce que ces passages nous disent à nous.

o Nous pouvons nous servir des points proposés pour la méditation.

o Quel que soit l'aspect considéré, il est important à la fin de réfléchir et de tirer profit.

Nous devons être actifs durant la prière, réfléchir, utiliser la mémoire, l'intelligence, et mouvoir la volonté vers l'action.

o Mais nous devons aussi écouter, nous laisser toucher quand une parole, un personnage, une action nous rejoint. Ne pas aller plus loin quand nous trouvons du goût. Quand nous sommes rassasiés par ce que nous avons trouvé, restons y.

Terminer la méditation

Pour terminer la méditation, nous avons deux choses à faire.

➤ **Le colloque**, en latin colloquim est une conversation, un entretien. Il est utilisé dans la société et l'administration pour désigner des rencontres ou plusieurs intervenants discutent d'un sujet particulier. Dans la prière il s'agit d'un entretien avec Dieu où je lui ouvre mon cœur pour partager ce qui s'y trouve. Ce que la prière a produit en moi.

➤ Durant le colloque, je partage mes aspirations, mes peurs, mes angoisses, mais aussi mon espérances, mes désirs, mes projets.

➤ Durant le colloque, je peux aussi profiter pour confier à Dieu des intentions de prière pour les autres.

➤ Je termine la prière par un NOTRE PÈRE ou toute autre prière usuelle.

Relire sa prière

Une fois la prière terminée, je prends quelques minutes pour me poser la question de savoir ce qui s'est réellement passé.

o Qu'est ce qui a touché mon cœur durant cette méditation ?

o Qu'est ce qui a changé dans ma manière de penser, de regarder les autres, le monde, Dieu ?

o Quel appel, interpellation, grâce ai-je reçu ?

o Qu'est ce qui a bougé en moi après cette prière ?

Si la prière a été difficile, rechercher quelles en sont les causes : fatigue, texte difficile, difficultés à se concentrer, manque d'habitude etc. ?

C'est le fruit de ces relectures que je partage avec mon accompagnateur spirituel.

Qu'est-ce que c'est que relecture de la journée ?

Cet exercice est à faire le soir. Cet exercice encore appelé examen de conscience, ou prière d'alliance aide à retrouver la paix en regardant sa vie avec les yeux de Dieu. Le but n'est pas d'abord d'entrer dans un examen de sa vie débilisant et frustrant. La relecture n'est pas seulement le lieu pour faire le décompte de nos péchés quotidiens, mais le moment pour redécouvrir l'amour de Dieu à l'œuvre dans nos vies. Cet exercice sert à détecter le doigt de Dieu dans les événements heureux et malheureux de notre existence. Dans le cadre de notre retraite, la relecture vise à voir comment la journée de retraite a été vécue et comment la parole méditée le matin a été vécue en journée.

Choisir un moment

La relecture de journée peut se faire le soir juste au retour du travail (18h-20h).

o Nous risquons de la manquer, sous le coup de la fatigue de la journée, si nous la remettons plus tard. Il est préférable de prendre son repas après la prière du soir.

Entrée en prière

➤ La prière du soir peut se faire de manière plus détendue. On n'a plus la même énergie qu'au lever du jour.

➤ M'installer confortablement, en tenant compte de la fatigue de la journée.

➤ Je peux la faire en marchant aussi.

➤ Prendre conscience de la présence de Dieu là où je suis (assis, en marchant, etc).

Demander la grâce de la lumière

➤ La grâce pour revoir la présence cachée de Dieu à travers les événements vécus, les personnes rencontrées, les activités menées.

➤ La grâce pour mettre le doigt sur tous les obstacles que j'ai mis à la présence de cette grâce de Dieu, sur les injustices dans ma vie et autour de moi qui de multiples manières, m'empêchent et empêche les autres de vivre en plénitude.

Regarder ma journée

➤ Parcourir d'un regard toute ma journée du matin jusqu'au moment de cette relecture. Ou bien depuis ma dernière relecture de la journée.

➤ Revoir les rencontres, les événements de cette journée.

➤ Revoir mes actions, mes paroles, mes pensées tout le long de la journée.

- Comment la méditation du matin a-t-elle nourri ma journée, inspiré mes actions, mes rencontres, mon travail, ma vie en famille, au quartier ?
- M'arrêter sur les émotions et sentiments qui ont marqué ma journée. Quel sentiment ou émotion ont dominé ma journée ?
- Revoir comment mes émotions et sentiments ont dominé ma journée, comment ils ont influencé certaines de mes décisions, mon comportement, mes paroles, mes actions etc.

Dire merci à Dieu

- Pour tout ce qui a été bien, beau, vrai au cours de cette journée.
- Pour les événements heureux de la journée et pour les événements moins heureux.
- Pour la bonne humeur, les sentiments positifs qui m'ont habité aujourd'hui et qui m'ont permis de donner la vie de rendre heureux mon entourage, m'ont stimulé dans mon travail, mes relations, etc.

Demander pardon à Dieu

- Pour ce qui n'a pas été vrai, bien, beau, juste au cours de ma journée.
- Pour avoir laissé des sentiments et émotifs négatifs empoisonner ma journée, mes relations, mon travail, ma vie en famille, la réunion à laquelle j'ai pris part, etc.
- Pour mes silences, complicités faces aux injustices, au mal.

Me tourner vers le futur

- Penser déjà aux activités du lendemain, à la journée de demain.
- M'engager à corriger une maladresse, une mauvaise parole dite la veille, etc.
- Que faire pour corriger une mauvaise relation, une mauvaise situation dont je suis l'auteur ?
- Comment réparer une situation injuste autour de moi ?
- Comment être plus efficace, plus productif dans mon travail, mes études, etc ?

Conclure la prière du soir

- Par un chant,
- une prière à Marie (pour ceux qui ont une dévotion mariale),
- Un Notre Père,
- Ou toute autre prière de votre choix (un psaume, une prière récitée, etc).

Indications pour l'oraison et l'examen de conscience

Du Lundi 10 Mars au Dimanche 16 Mars 2025

Lundi 10 mars

Oraison

♦ Parole de Dieu

Première lecture : Lv 19, 1-2.11-18

Lecture du livre des Lévités

Le Seigneur parla à Moïse et dit :

« Parle à toute l'assemblée des fils d'Israël.

Tu leur diras :

Soyez saints,

car moi, le Seigneur votre Dieu, je suis saint.

Vous ne volerez pas, vous ne mentirez pas, vous ne tromperez aucun de vos compatriotes.

Vous ne ferez pas de faux serments par mon nom :

tu profanerais le nom de ton Dieu.

Je suis le Seigneur.

Tu n'exploiteras pas ton prochain, tu ne le dépouilleras pas :

tu ne retiendras pas jusqu'au matin la paye du salarié.

Tu ne maudiras pas un sourd,

tu ne mettras pas d'obstacle devant un aveugle :

tu craindras ton Dieu.

Je suis le Seigneur.

Quand vous siégerez au tribunal, vous ne commettrez pas d'injustice ;

tu n'avantageras pas le faible,

tu ne favoriseras pas le puissant :

tu jugeras ton compatriote avec justice.

Tu ne répandra pas de calomnies contre

quelqu'un de ton peuple, tu ne réclamera pas la mort de ton prochain. Je suis le Seigneur.

Tu ne haïras pas ton frère dans ton cœur. Mais tu devras réprimander ton compatriote, et tu ne toléreras pas la faute qui est en lui.

Tu ne te vengeras pas.

Tu ne garderas pas de rancune contre les fils de ton peuple.

Tu aimeras ton prochain comme toi-même.

Je suis le Seigneur. »

– Parole du Seigneur.

♦ La grâce à demander

Seigneur,

Que mon cœur soit rempli de miséricorde, de justice et de respect pour tous, même ceux qui me sont difficiles. Aide-moi à suivre tes commandements, à ne pas laisser les péchés capitaux me détourner de ta voie, et à vivre selon ta volonté. Amen.

♦ Les points de méditation

Point 1 : «Soyez saints, car moi, le Seigneur votre Dieu, je suis saint»

Le Seigneur nous appelle à la sainteté, à vivre comme lui, dans la vérité, l'amour et la justice. C'est en nous détournant des péchés de l'orgueil, de la colère et de l'envie que nous pouvons véritablement nous rapprocher de lui. Le Carême est un temps pour revenir à cette sainteté, et Dieu nous aide à y parvenir en guérissant notre cœur.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Suis-je ouvert à cette sainteté et prêt à me détourner des péchés qui méloignent de Dieu ?
- Comment puis-je manifester cette sainteté dans mes relations avec les autres pendant ce temps de Carême ?

Point 2 : «*Tu jugeras ton compatriote avec justice*»

Nous sommes invités à pratiquer une justice basée sur l'amour et la miséricorde, à ne pas juger hâtivement et à ne pas favoriser les puissants au détriment des plus faibles. C'est dans notre capacité à pardonner et à éviter la colère, l'envie ou le désir de vengeance que nous devenons témoins de la justice divine. Le Carême est un moment pour purifier notre cœur et nos intentions.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Suis-je prêt à pratiquer la justice de Dieu en traitant chaque personne avec respect et équité ?
- Comment puis-je purger mon cœur de la colère, de la rancune et de la vengeance pendant cette période ?

Point 3 : «*Tu aimeras ton prochain comme toi-même*»

Cet appel à l'amour du prochain est fondamental dans notre vie chrétienne. Aimer notre prochain comme nous-mêmes implique un amour sincère, généreux et miséricordieux, qui transcende les imperfections humaines. Le Carême est un temps pour apprendre à aimer sans conditions, sans chercher à se venger ou à nourrir des rancœurs, mais à vivre dans le pardon et la réconciliation.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Ai-je réellement l'amour du prochain

dans mes actions et mes paroles ?

- Quels sont les obstacles dans mon cœur qui m'empêchent d'aimer pleinement
- Comment le Carême peut-il m'aider à surmonter ces obstacles ?

Colloque

Seigneur, je viens devant toi, repentant et humble. Je reconnais mes faiblesses et mes péchés, mais je veux m'engager à suivre ta voie de justice, de miséricorde et d'amour. Aide-moi à devenir une meilleure personne, capable d'aimer et de pardonner, comme tu nous l'as enseigné. Transforme mon cœur pendant ce Carême, et accorde-moi la grâce de vivre pleinement selon ta volonté. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

1. *Exercice de justice et de miséricorde :*

Aujourd'hui, je vais chercher à faire preuve de justice envers une personne qui m'a blessé, en offrant un geste de réconciliation ou de pardon, sans chercher à venger la souffrance vécue.

2. *Exercice de charité :*

Prends un moment pour faire un acte de charité envers quelqu'un qui en a besoin, que ce soit en offrant ton temps, une prière, ou une aide matérielle. Souviens-toi que la charité est la clé du cœur de Dieu.

3. *Exercice de purification du cœur :*

Chaque jour, identifie un péché qui a pris racine dans ton cœur, que ce soit la rancune, la colère ou l'envie. Présente-le à Dieu dans la prière, demande-lui de purifier ton cœur et d'implorer son pardon. Utilise ce Carême pour avancer vers la purification.

Relecture de la journée

Faire la relecture selon la méthode indiquée dans le guide aux pages 4 et 5

Mardi 11 Mars

Oraison

Comme la relecture de journée se passe en fin de journée. Je dois être plus détendu. Je peux même le faire en marchant. Me mettre en présence de Dieu. Penser à ce que je dois faire. Demander la grâce de la lumière de l'Esprit saint. Regarder ma journée en considérant, les actions, les paroles, les émotions, les événements qui ont marqué ma journée. Ensuite je peux me demander comment je me suis comporté avec les autres. Combien de fois au cours de la journée ai-je eu des propos orduriers, insultants, méprisants, ou arrogant ? Qui au cours de cette journée a été victime de ma colère ? Terminer par un je Confesse à Dieu tout puissant.

♦ Parole de Dieu

Evangile : Mt 6, 7-15

Évangile de Jésus Christ selon saint Matthieu

En ce temps-là,
Jésus disait à ses disciples :
« Lorsque vous priez,
ne rabâchez pas comme les païens :
ils s'imaginent qu'à force de paroles ils seront exaucés.
Ne les imitez donc pas,
car votre Père sait de quoi vous avez besoin,
avant même que vous l'ayez demandé.
Vous donc, priez ainsi :
Notre Père, qui es aux cieux,
que ton nom soit sanctifié,
que ton règne vienne,
que ta volonté soit faite
sur la terre comme au ciel.
Donne-nous aujourd'hui notre pain de ce jour.
Remets-nous nos dettes,
comme nous-mêmes nous remettons leurs dettes
à nos débiteurs.
Et ne nous laisse pas entrer en tentation,
mais délivre-nous du Mal.
Car, si vous pardonnez aux hommes leurs fautes,
votre Père céleste vous pardonnera aussi.
Mais si vous ne pardonnez pas aux hommes,
votre Père non plus ne pardonnera pas vos fautes. »

– Acclamons la Parole de Dieu.

♦ La grâce à demander

Seigneur,
dans ce temps de Carême, je te demande la grâce de purifier mon cœur. Que ce Carême soit un temps de conversion profonde, où je triomphe des tentations et des péchés qui m'éloignent de toi. Amen.

♦ Les points de méditation

Point 1 : *«Votre Père sait de quoi vous avez besoin, avant même que vous l'ayez demandé»*

Dans ce passage, Jésus nous enseigne la simplicité et la profondeur de la prière. Le Carême est une période où nous sommes appelés à revenir à l'essence de la prière : chercher Dieu dans un cœur pur. Cette prière nous rappelle que Dieu connaît nos besoins, et nous devons donc être prêts à laisser de côté notre orgueil, notre désir de contrôle et d'auto-suffisance, qui sont des aspects des péchés capitaux comme l'orgueil et l'envie. Dieu veut un cœur humble et ouvert.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Suis-je prêt à laisser tomber mon besoin de tout contrôler et à faire confiance à Dieu pendant ce Carême ?
- Comment la prière peut-elle m'aider à triompher de l'orgueil et de l'envie dans ma vie quotidienne ?

Point 2: *«Que ta volonté soit faite sur la terre comme au ciel»*

Cette phrase de la prière du Notre Père est un appel à aligner notre volonté sur celle de Dieu. Dans le Carême, nous sommes invités à surmonter notre propre volonté, qui peut parfois être dominée par les désirs matériels et

égoïstes. C'est une invitation à nous défaire de l'avarice, de la paresse et de l'envie. Vivre selon la volonté de Dieu, c'est permettre à sa lumière de briller en nous et d'impacter notre monde.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Comment puis-je m'engager à vivre davantage selon la volonté de Dieu pendant ce Carême ?
- Quels péchés capitaux dois-je surmonter pour mieux aligner ma volonté à celle de Dieu ?

Point 3 : *«Remets-nous nos dettes, comme nous-mêmes nous remettons leurs dettes à nos débiteurs»*

Le pardon est au cœur de la prière du Notre Père. Le Carême est un moment propice pour examiner nos cœurs et voir où nous avons des rancunes ou des ressentiments. En pardonnant aux autres, nous triomphons de la colère, de l'envie et de la vengeance. Jésus nous rappelle que notre pardon envers les autres est lié au pardon que nous recevons de Dieu. Cela nous appelle à pratiquer la miséricorde et à guérir les blessures de notre cœur.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Ai-je du mal à pardonner aux autres ? Quelles blessures ai-je besoin de confier à Dieu pour qu'il me guérisse pendant ce Carême ?
- Comment le pardon peut-il me libérer de la colère et de la vengeance qui peuvent s'emparer de mon cœur ?

Colloque

Seigneur, je viens devant toi en ce temps de Carême, portant mes fardeaux, mes luttes et mes péchés. Aide-moi à comprendre la

profondeur de cette prière, à ne pas la dire seulement avec des mots, mais avec un cœur humble et repentant. J'ai besoin de ta grâce pour pardonner, pour faire ta volonté et pour te suivre sans réserve. Transforme-moi, Seigneur, et rends-moi plus conforme à ton image. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

1. Exercice de prière sincère :

Prends un moment chaque jour pour prier le Notre Père avec sincérité, en réfléchissant aux mots que tu prononces. Demande à Dieu de te donner un cœur humble, prêt à accepter sa volonté et à vivre dans la paix du pardon. Pratique cette prière avec attention, sans précipitation.

2. Exercice de pardon :

Choisis une personne avec qui tu as des difficultés à pardonner, et prie pour elle. Demande à Dieu de t'aider à libérer ton cœur de tout ressentiment. Si cela est possible, trouve un moyen de réconcilier ta relation avec cette personne.

3. Exercice de renoncement :

Dans le cadre de ton jeûne de Carême, choisis une activité ou une attitude liée à l'orgueil, à la colère ou à l'envie et renonce-y volontairement. Cela peut être l'acte de chercher la reconnaissance des autres ou de nourrir des pensées négatives. Utilise ce temps pour renoncer à ce qui t'éloigne de Dieu.

Relecture de la journée

Faire la relecture selon la méthode indiquée dans le guide aux pages 4 et 5

Comme la relecture de journée se passe en fin de journée. Je dois être plus détendu. Je peux même le faire en marchant. Me mettre en présence de Dieu. Penser à ce

que je dois faire. Demander la grâce de la lumière de l'Esprit saint.

Regarder ma journée en considérant, les actions, les paroles, les émotions, les événements qui ont marqué ma journée. Où est-ce que Dieu était présent dans ma journée ? Où est-ce que je n'ai pas senti sa présence.

Comment aujourd'hui, je me suis comporté avec mes prochains, spécialement ceux en situation de fragilité ? Terminer par un Notre Père.

Mercredi 12 Mars

Oraison

◆ Parole de Dieu

Première Lecture : Jon 3, 1-10

Lecture du livre du prophète Jonas

La parole du Seigneur fut adressée à Jonas :
« Lève-toi, va à Ninive, la grande ville païenne, proclame le message que je te donne sur elle. »

Jonas se leva et partit pour Ninive, selon la parole du Seigneur.
Or, Ninive était une ville extraordinairement grande : il fallait trois jours pour la traverser. Jonas la parcourut une journée à peine en proclamant :
« Encore quarante jours, et Ninive sera détruite ! »

Aussitôt, les gens de Ninive crurent en Dieu. Ils annoncèrent un jeûne, et tous, du plus grand au plus petit, se vêtirent de toile à sac.

La chose arriva jusqu'au roi de Ninive. Il se leva de son trône, quitta son manteau, se couvrit d'une toile à sac, et s'assit sur la cendre.

Puis il fit crier dans Ninive ce décret du roi et de ses grands :
« Hommes et bêtes, gros et petit bétail, ne goûteront à rien, ne mangeront pas et ne boiront pas. Hommes et bêtes, on se couvrira de toile à sac, on criera vers Dieu de toute sa force, chacun se détournera de sa conduite mauvaise

et de ses actes de violence.

Qui sait si Dieu ne se raviserait pas et ne se repentirait pas, s'il ne reviendrait pas de l'ardeur de sa colère ? Et alors nous ne péririons pas ! »

En voyant leur réaction, et comment ils se détournaient de leur conduite mauvaise, Dieu renonça au châtement dont il les avait menacés.

– Parole du Seigneur.

◆ La grâce à demander

Seigneur, pendant ce Carême, je te demande la grâce de me détourner de toute conduite mauvaise et de revenir à toi de tout mon cœur. Amen.

◆ Les points de méditation

Point 1 : « Les gens de Ninive se détournèrent de leur conduite mauvaise »

Le peuple de Ninive a réagi à l'appel de Jonas en se détournant de son péché et en se convertissant sincèrement. Leur repentance a été un acte radical, impliquant un jeûne et un changement de comportement. Pendant ce Carême, nous sommes invités à faire de même : reconnaître nos péchés, nous détourner des mauvaises habitudes et chercher la purification du cœur. La conversion est au cœur du Carême, et elle est le chemin vers un changement durable.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Quels sont les aspects de ma vie où je suis appelé à me détourner de ma conduite mauvaise ?
- Comment puis-je intégrer cette conver-

sion dans mon quotidien pendant le Carême, notamment en triomphant des péchés capitaux comme l'orgueil, la colère, et la gourmandise ?

Point 2 : «*Ils se vêtirent de toile à sac et s'assirent sur la cendre*»

Le peuple de Ninive a fait preuve de grande humilité en se couvrant de toile à sac et en s'asseyant dans la cendre, un signe de repentir profond et de renoncement. Cela nous rappelle l'importance de la pénitence et de l'humilité dans notre propre vie spirituelle. Le Carême est un moment propice pour mettre de côté notre orgueil et notre vanité, et nous rendre compte de notre fragilité devant Dieu. Le jeûne et l'humilité sont des moyens d'ouvrir nos cœurs à la miséricorde divine.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Qu'est-ce que je suis prêt à abandonner pendant ce Carême pour me rapprocher davantage de Dieu ?
- Comment l'humilité et le jeûne peuvent-ils m'aider à triompher de l'orgueil et de la paresse spirituelle ?

Point 3 : «*Chacun se détournera de sa conduite mauvaise et de ses actes de violence*»

Le roi de Ninive a proclamé une réforme morale pour son peuple, demandant à chacun de se détourner de la violence et du mal. Ce geste symbolise la volonté de Dieu de transformer les cœurs, et nous rappelle que, pendant le Carême, nous devons prendre conscience de la violence de nos péchés et chercher à les abandonner. C'est un temps pour laisser Dieu agir en nous et nous purifier des mauvaises habitudes.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Y a-t-il des péchés graves dans ma vie que je dois abandonner de manière radicale pendant ce Carême ?
- Comment puis-je cultiver la paix intérieure et extérieure, afin de triompher de la colère et de la violence, qu'elles soient physiques ou spirituelles ?

Colloque

Seigneur,
je viens devant toi, prêt à me tourner vers toi pendant ce Carême. Comme le peuple de Ninive, je veux me détourner de ma conduite mauvaise et renouveler mon engagement envers toi. Aide-moi à vivre ce temps de conversion avec un cœur sincère, en abandonnant mes péchés et en me consacrant à ta volonté. Transforme mon cœur, Seigneur, pour qu'il soit plus conforme à ton amour et à ta miséricorde. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

1. Exercice de pénitence :

Engage-toi à vivre un jeûne spirituel pendant ce Carême. Cela peut être un jeûne de nourriture, mais aussi un jeûne des pensées négatives, des jugements hâtifs ou des comportements violents. Demande à Dieu la grâce de renoncer à ces mauvaises habitudes et de vivre dans la paix et l'humilité.

2. Exercice de réconciliation :

Cherche à te réconcilier avec une personne avec laquelle tu as des conflits non résolus. La conversion nécessite de restaurer la paix dans nos relations. Utilise ce temps de Carême pour guérir les divisions et rechercher le pardon.

3. Exercice de charité :

Engage-toi à pratiquer une œuvre de charité en faveur de ceux qui sont dans le besoin. Pendant ce Carême, nous sommes invités à transformer nos cœurs et nos actions, en cultivant l'amour et la bienveillance envers

les autres, spécialement ceux qui sont marginalisés.

Relecture de la journée

Faire la relecture selon la méthode indiquée dans le guide aux pages 4 et 5

Comme la relecture de journée se passe en fin de journée. Je dois être plus détendu. Je peux même le faire en marchant. Me mettre en présence de Dieu. Penser à ce que je dois faire. Demander la grâce de la lumière de l'Esprit saint. Regarder ma journée en considérant, les actions, les paroles, les émotions, les événements qui ont marqué ma journée. Ensuite je peux me demander comment je me suis comporté avec les autres. Combien de fois au cours de la journée ai-je eu des propos orduriers, insultants, méprisants, ou arrogant ? Qui au cours de cette journée a été victime de ma colère ? Terminer par un je Confesse à Dieu tout puissant.

Jeudi 13 mars

Oraison

◇ Parole de Dieu

Première Lecture : Est 4, 17n.p-r.aa.bb. gg.hh

Lecture du livre d'Esther

En ces jours-là,
la reine Esther, dans l'angoisse mortelle qui l'étreignait,
chercha refuge auprès du Seigneur.
Se prosternant à terre avec ses servantes du matin jusqu'au soir,
elle disait :
« Dieu d'Abraham, Dieu d'Isaac, Dieu de Jacob,
tu es béni.
Viens à mon secours car je suis seule,
et je n'ai pas d'autre défenseur que toi, Seigneur.
Car je vais jouer avec le danger.

Dans les livres de mes ancêtres, Seigneur,
j'ai appris que ceux qui te plaisent,
tu les libères pour toujours, Seigneur.
Et maintenant, aide-moi, car je suis solitaire
et je n'ai que toi, Seigneur mon Dieu.
Maintenant, viens me secourir car je suis orpheline,
et mets sur mes lèvres un langage harmonieux
quand je serai en présence de ce lion ;
fais que je trouve grâce devant lui,
et change son cœur :
qu'il se mette à détester celui qui nous combat,
qu'il le détruise avec tous ses partisans.
Et nous, libère-nous de la main de nos en-

nemis ;
rends-nous la joie après la détresse
et le bien-être après la souffrance. »

– Parole du Seigneur.

La grâce à demander

Seigneur, pendant ce temps de Carême, je te demande la grâce de m'humilier devant toi dans mes moments de détresse, comme Esther l'a fait, et de trouver refuge en toi. Dans mes combats intérieurs contre les péchés capitaux, viens m'offrir la force et la sagesse nécessaires pour triompher et rester fidèle à ton amour. Amen.

♦ Les points de méditation

Point 1 : «*Je suis seule, et je n'ai pas d'autre défenseur que toi, Seigneur.*»

Esther se trouve dans une situation désespérée, où elle se rend compte que seule la prière et l'intervention divine peuvent la sauver. Pendant ce Carême, nous sommes appelés à reconnaître nos limites et à nous tourner vers Dieu pour obtenir la force nécessaire pour vaincre nos péchés. L'orgueil et l'auto-suffisance peuvent nous éloigner de Dieu ; la conversion passe par l'humilité, comme celle d'Esther, qui se tourne vers Dieu en toute confiance.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Comment puis-je me tourner vers Dieu de tout cœur, en me détournant de l'orgueil et en m'humiliant dans la prière ?
- Quels sont les moments où je ressens le besoin de la présence de Dieu pour surmonter mes épreuves spirituelles pendant ce Carême ?

Point 2 : «*Dans les livres de mes ancêtres, Seigneur, j'ai appris que ceux qui te plaisent, tu les libères*»

Esther, tout comme nous pendant ce Carême, se rappelle que Dieu est fidèle à ses promesses. Lorsque nous nous repentons sincèrement, Dieu est toujours là pour nous libérer, comme il a libéré les justes dans le passé. Le Carême est le moment où nous devons raviver cette confiance dans la miséricorde infinie de Dieu. Il nous aide à surmonter la tentation du désespoir et à avancer vers la purification.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Suis-je conscient que Dieu peut et veut me libérer de mes péchés, si je me tourne vers lui avec un cœur repentant ?
- Comment puis-je cultiver cette confiance en Dieu, qui m'offrira sa miséricorde et sa libération ?

Point 3 : «*Fais que je trouve grâce devant lui, et change son cœur.*»

Esther prie non seulement pour elle-même, mais aussi pour changer le cœur de son adversaire. La prière de Carême est aussi un moment où nous demandons à Dieu de transformer nos ennemis et de réconcilier nos relations, en particulier celles où il y a division, rancune ou colère. Triompher des péchés capitaux, comme l'envie et la colère, passe aussi par l'amour et le pardon envers ceux qui nous ont offensés.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Y a-t-il des personnes ou des situations dans ma vie que je dois confier à Dieu pour qu'il transforme leur cœur ?
- Comment puis-je triompher de la colère et de la rancune pendant ce Carême, et cultiver un cœur rempli de miséricorde ?

Colloque

Seigneur, je viens à toi pendant ce temps de Carême, comme Esther, avec un cœur humble et confiant. Je sais que sans toi, je ne peux rien faire. Dans mes luttes contre mes péchés, viens me secourir. Transforme mon cœur, Seigneur, et libère-moi des ténèbres qui me tiennent captif. Accorde-moi la force de pardonner et de chercher la paix dans toutes mes relations, en triomphant de la colère et du désir de vengeance. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

1. Exercice de prière :

Consacre du temps chaque jour pour prier pour ceux qui te persécutent ou te font du tort. Demande à Dieu de transformer leur cœur et d'apporter la réconciliation. Pendant ce Carême, cherche à vivre le pardon pleinement, même envers ceux que tu trouves difficile à aimer.

2. Exercice de pénitence :

Pratique le jeûne spirituel en renonçant à un péché particulier (comme la colère ou l'envie) et engage-toi à vivre cette privation en prenant refuge dans la prière et la méditation des Écritures. Utilise ce temps pour purifier ton cœur et t'approcher de Dieu dans l'humilité.

3. Exercice de charité :

Fais un acte concret de charité pour quelqu'un qui a besoin d'aide, même si cette personne ne te traite pas bien. L'amour véritable ne se contente pas de ce qui est facile, mais il cherche à transformer le mal en bien par l'action, comme Dieu transforme notre péché en grâce.

Comme la relecture de journée se passe en fin de journée. Je dois être plus détendu. Je peux même le faire en marchant. Me mettre en présence de Dieu. Penser à ce que je dois faire. Demander la grâce de la lumière de l'Esprit saint. Regarder ma journée en considérant, les actions, les paroles, les émotions, les événements qui ont marqué ma journée.

Ensuite je peux me demander comment je me suis comporté avec les autres. Combien de fois au cours de la journée ai-je eu des propos orduriers, insultants, méprisants, ou arrogant ? Qui au cours de cette journée a été victime de ma colère ? Terminer par un je Confesse à Dieu tout puissant.

Relecture de la journée

Faire la relecture selon la méthode indiquée dans le guide aux pages 4 et 5

Vendredi 14 mars

Oraison

◇ Parole de Dieu

Évangile : Mt 5, 20-26

Évangile de Jésus Christ selon saint Matthieu

En ce temps-là,
Jésus disait à ses disciples :
« Je vous le dis :
Si votre justice ne surpasse pas
celle des scribes et des pharisiens,
vous n'entrerez pas dans le royaume des
Cieux.
Vous avez appris qu'il a été dit aux anciens :
Tu ne commettras pas de meurtre,
et si quelqu'un commet un meurtre,
il devra passer en jugement.
Eh bien ! moi, je vous dis :
Tout homme qui se met en colère contre son
frère
devra passer en jugement.
Si quelqu'un insulte son frère,
il devra passer devant le tribunal.
Si quelqu'un le traite de fou,
il sera passible de la géhenne de feu.
Donc, lorsque tu vas présenter ton offrande
à l'autel,
si, là, tu te souviens que ton frère a quelque
chose contre toi,
laisse ton offrande, là, devant l'autel,
va d'abord te réconcilier avec ton frère,
et ensuite viens présenter ton offrande.
Mets-toi vite d'accord avec ton adversaire
pendant que tu es en chemin avec lui,
pour éviter que ton adversaire ne te livre au
juge,
le juge au garde,
et qu'on ne te jette en prison.
Amen, je te le dis :

tu n'en sortiras pas
avant d'avoir payé jusqu'au dernier sou. »

– Acclamons la Parole de Dieu.

La grâce à demander

Seigneur,
Aide-moi à surmonter la colère, l'envie et les
rancunes qui nourrissent les péchés capitaux.
Permetts-moi de pardonner véritablement à
ceux qui m'ont blessé et d'aller de l'avant dans
la paix, afin de vivre une communion véri-
table avec toi et avec mes frères. Amen.

◇ Les points de méditation

Point 1 : «*Si votre justice ne surpasse pas celle des scribes et des pharisiens, vous n'entrerez pas dans le royaume des Cieux.*»

Jésus nous invite à dépasser la justice exté-
rieure, visible et parfois rigide des scribes et
des pharisiens. Le Carême est le temps de pu-
rifier nos intentions et de nous convertir du
fond du cœur. Nous sommes appelés à une
justice intérieure, fondée sur l'amour et la ré-
conciliation. Triompher des péchés capitaux,
tels que l'orgueil et la colère, nécessite un exa-
men profond de nos pensées et attitudes en-
vers les autres.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Suis-je prêt à laisser Dieu purifier mes intentions et mes pensées pendant ce Carême ?
- Comment ma réconciliation intérieure peut-elle conduire à une justice qui dépasse les apparences ?

Point 2 : «*Tout homme qui se met en colère contre son frère devra passer en ju-*

gement.»

La colère est l'une des formes de péché capital qui peut nous éloigner de Dieu et des autres. Jésus nous met en garde contre l'agression verbale et la haine, car ces attitudes peuvent conduire à la destruction des relations humaines et spirituelles. Le Carême nous invite à guérir ces divisions en pardonnant sincèrement. En perdant notre vie dans l'amour et la réconciliation, nous la sauvons réellement.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Comment puis-je triompher de la colère et de l'injustice pendant ce Carême ?
- Quelles sont les relations qui nécessitent ma réconciliation, et quel premier pas puis-je faire aujourd'hui ?

Point 3: *«Va d'abord te réconcilier avec ton frère, et ensuite viens présenter ton offrande.»*

La réconciliation est essentielle pour offrir nos prières et nos sacrifices à Dieu. Le Carême est l'occasion de chercher la paix avec nos frères et sœurs, en particulier dans les relations où il y a des malentendus ou des conflits non réglés. Avant de nous présenter devant Dieu, nous devons purifier nos cœurs et nos relations, en triomphant des péchés de colère, de rancune et d'envie.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Ai-je des conflits non résolus dans ma vie qui nécessitent une réconciliation pendant ce Carême ?
- Comment la prière et le pardon peuvent-ils purifier mon cœur et rendre mes offrandes agréables à Dieu ?

Colloque

Seigneur, je viens à toi pendant ce Carême, avec un cœur repentant. Je sais que ma colère, mes rancunes et mes péchés m'éloignent de toi et des autres. Donne-moi la force de pardonner et de demander pardon, de guérir les blessures du passé et de vivre en paix avec mes frères. Aide-moi à trouver la réconciliation dans toutes mes relations et à te servir dans la vérité de mon cœur. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

1. Exercice de réconciliation :

Aujourd'hui, réfléchis à une relation tendue ou brisée dans ta vie. Engage-toi à faire le premier pas pour rétablir la paix, que ce soit par une parole de pardon ou un geste de réconciliation.

2. Exercice de maîtrise de soi :

Pratique la maîtrise de soi lorsque tu es confronté à une situation qui pourrait susciter la colère. Utilise ce moment pour prier et demander à Dieu de calmer ton cœur et de t'aider à répondre avec paix et bienveillance.

3. Exercice de prière pour la réconciliation :

Prie spécialement pendant ce Carême pour les relations où tu as été blessé, ou où tu as blessé quelqu'un. Demande à Dieu de transformer ces relations par sa miséricorde et de t'offrir la paix intérieure.

Relecture de la journée

Faire la relecture selon la méthode indiquée dans le guide aux pages 4 et 5

Comme la relecture de journée se passe en fin de journée. Je dois être plus détendu. Je peux même le faire en marchant. Me mettre en présence de Dieu. Penser à ce que je dois faire. Demander la grâce de la lumière de l'Esprit saint. Regarder ma journée en considérant, les actions, les paroles, les émotions,

les évènements qui ont marqué ma journée. Ensuite je peux me demander comment je me suis comporté avec les autres. Combien de fois au cours de la journée ai-je eu des propos orduriers, insultants, méprisants, ou arrogant ? Qui au cours de cette journée a été victime de ma colère ? Terminer par un je Confesse à Dieu tout puissant.

Samedi 15 Mars

◇ Parole de Dieu

Oraison

Évangile : Mt 5, 43-48

Évangile de Jésus Christ selon saint Matthieu

En ce temps-là,
Jésus disait à ses disciples :
« Vous avez appris qu'il a été dit :
Tu aimeras ton prochain
et tu haïras ton ennemi.
Eh bien ! moi, je vous dis :
Aimez vos ennemis,
et priez pour ceux qui vous persécutent,
afin d'être vraiment les fils de votre Père qui
est aux cieux ;
car il fait lever son soleil sur les méchants et
sur les bons,
il fait tomber la pluie sur les justes et sur les
injustes.
En effet, si vous aimez ceux qui vous aiment,
quelle récompense méritez-vous ?
Les publicains eux-mêmes n'en font-ils pas
autant ?
Et si vous ne saluez que vos frères,
que faites-vous d'extraordinaire ?
Les païens eux-mêmes n'en font-ils pas autant
?
Vous donc, vous serez parfaits
comme votre Père céleste est parfait. »

– Acclamons la Parole de Dieu.

◇ La grâce à demander

Seigneur, durant ce temps de Carême, je te demande la grâce de transformer mon cœur, afin qu'il puisse aimer véritablement mes ennemis et ceux qui me persécutent. Purifie-moi des péchés de colère, d'orgueil et de haine, et remplis-moi de ton amour miséri-

cordieux, pour que je sois à la hauteur de ton appel à l'amour parfait. Amen.

♦ Les points de méditation

Point 1 : *«Aimez vos ennemis, et priez pour ceux qui vous persécutent.»*

Le Carême est un temps propice pour purifier nos relations, spécialement celles où l'orgueil et la rancune ont pris racine. Aimer nos ennemis, c'est une pratique difficile mais essentielle pour triompher du péché de haine et de colère. Jésus nous montre la voie d'un amour qui dépasse les frontières humaines, un amour semblable à celui de Dieu, qui est capable de bénir même ceux qui nous font du mal. Dans ce carême, nous sommes invités à dépasser nos ressentiments et à répondre à la haine par l'amour, à la colère par la paix.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Ai-je des ennemis ou des personnes que je n'arrive pas à aimer ? Comment puis-je, durant ce Carême, prier pour eux et leur souhaiter du bien ?
- Quelles actions concrètes puis-je entreprendre pour pratiquer cet amour ?

Point 2 : *«Si vous aimez ceux qui vous aiment, quelle récompense méritez-vous ?.»*

Aimer ceux qui nous aiment est la norme pour l'humanité, mais Jésus nous appelle à aller plus loin. En ce temps de Carême, nous devons prier pour ceux qui nous persécutent, les aimer non pas par humanité, mais par obéissance à la volonté de Dieu. Le triomphe sur le péché de la vengeance et de l'orgueil est essentiel pour devenir des chrétiens d'impact. Aimer inconditionnellement, comme Jésus nous a aimés, est le fondement de la sainteté.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Comment puis-je aller au-delà de mon cercle familial ou amical pour étendre l'amour même à ceux qui m'indiffèrent ou me persécutent ?
- Dans quelles situations ai-je laissé la rancune ou la colère prendre le dessus, et comment puis-je y répondre par l'amour pendant ce Carême ?

Point 3 : *«Soyez parfaits comme votre Père céleste est parfait.»*

La perfection à laquelle Jésus nous appelle n'est pas un perfectionnisme humain, mais une perfection de cœur, fondée sur l'amour et la miséricorde divine. Le Carême est le temps où nous cherchons à imiter ce perfectionnement divin, en triomphant des péchés capitaux qui corrompent notre amour : la colère, l'envie et l'orgueil. Être parfait comme Dieu est parfait, c'est refléter sa lumière dans le monde par une vie d'amour inconditionnel.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Comment puis-je rechercher la perfection divine pendant ce Carême, en triomphant des péchés qui m'éloignent de Dieu ?
- De quelles manières puis-je grandir dans l'amour parfait, comme Dieu nous l'enseigne, à travers la prière, le pardon et la charité ?

Colloque

Seigneur,
je viens devant toi avec un cœur plein de désirs d'amour pur et sincère. Je reconnais que, souvent, ma colère, mon orgueil et mes ressentiments m'éloignent de toi. Je veux t'imiter dans ta perfection divine, aimer sans condition, pardonner et prier pour ceux qui

me persécutent. Pendant ce Carême, transforme mon cœur, purifie mes intentions, et fais de moi un instrument de ta paix et de ton amour. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

1. Exercice de prière pour les ennemis :

Choisis un moment chaque jour pour prier pour ceux qui te causent du tort ou qui te sont difficile à aimer. Demande à Dieu de transformer ton cœur et d'ouvrir le sien à la réconciliation.

2. Exercice de réconciliation :

Pratique activement la réconciliation avec quelqu'un avec qui tu as des différends. Offre un geste de paix, que ce soit par un pardon exprimé ou par une action concrète de bienveillance envers cette personne.

3. Exercice de charité :

Dans cet esprit de perfection divine, engage-toi à accomplir un acte de charité chaque jour, même envers ceux qui ne peuvent pas te rendre la pareille. Cet acte peut être un geste d'aide envers un voisin, un collègue, ou même un inconnu.

propos orduriers, insultants, méprisants, ou arrogant ? Qui au cours de cette journée a été victime de ma colère ? Terminer par un je Confesse à Dieu tout puissant.

Relecture de la journée

Faire la relecture selon la méthode indiquée dans le guide aux pages 4 et 5.

Comme la relecture de journée se passe en fin de journée. Je dois être plus détendu. Je peux même le faire en marchant. Me mettre en présence de Dieu. Penser à ce que je dois faire. Demander la grâce de la lumière de l'Esprit saint. Regarder ma journée en considérant, les actions, les paroles, les émotions, les événements qui ont marqué ma journée. Ensuite je peux me demander comment je me suis comporté avec les autres. Combien de fois au cours de la journée ai-je eu des

Dimanche 16 Mars

Oraison

♦ Parole de Dieu

Évangile : Lc 9, 28b-36

Évangile de Jésus Christ selon saint Luc

En ce temps-là,

Jésus prit avec lui Pierre, Jean et Jacques,
et il gravit la montagne pour prier.

Pendant qu'il priait,
l'aspect de son visage devint autre,
et son vêtement devint d'une blancheur
éblouissante.

Voici que deux hommes s'entretenaient
avec lui :

c'étaient Moïse et Élie,
apparus dans la gloire.

Ils parlaient de son départ
qui allait s'accomplir à Jérusalem.

Pierre et ses compagnons étaient accablés
de sommeil ;

mais, restant éveillés, ils virent la gloire de
Jésus,
et les deux hommes à ses côtés.

Ces derniers s'éloignaient de lui,
quand Pierre dit à Jésus :

« Maître, il est bon que nous soyons ici !
Faisons trois tentes :
une pour toi, une pour Moïse, et une pour
Élie. »

Il ne savait pas ce qu'il disait.

Pierre n'avait pas fini de parler,
qu'une nuée survint et les couvrit de son
ombre ;

ils furent saisis de frayeur
lorsqu'ils y pénétrèrent.

Et, de la nuée, une voix se fit entendre :
« Celui-ci est mon Fils,

celui que j'ai choisi :
écoutez-le ! »

Et pendant que la voix se faisait entendre,
il n'y avait plus que Jésus, seul.
Les disciples gardèrent le silence
et, en ces jours-là,
ils ne rapportèrent à personne rien de ce
qu'ils avaient vu.

– Acclamons la Parole de Dieu.

♦ La grâce à demander

Seigneur,

Que ce temps de désert me permette de
me rapprocher de toi, de me purifier et de
contempler la lumière qui transfigure mon
cœur. Amen.

♦ Les points de méditation

Point 1 : «*Pendant qu'il priait, l'aspect de
son visage devint autre.*»

La Transfiguration nous rappelle que la
prière est un chemin de transformation pro-
fonde. Jésus, en prière, se transfigure devant
ses disciples, montrant ainsi la gloire de
Dieu. Ce moment unique nous invite à la
conversion et à la transformation. Pendant
ce Carême, le jeûne, la prière et l'aumône
doivent nous conduire à une transfiguration
de notre cœur, à un détachement de nos pé-
chés et de nos vanités. Nous sommes appe-
lés à quitter l'obscurité de nos passions hu-
maines pour entrer dans la lumière divine.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Dans ma vie de prière, ai-je permis à Dieu de me transformer ?
- Quels aspects de ma vie ai-je encore besoin de laisser se transfigurer pendant ce Carême ?

Point 2 : «Une voix se fit entendre : Celui-ci est mon Fils, celui que j'ai choisi : écoutez-le !»

La voix du Père qui résonne sur la montagne nous invite à écouter Jésus, le Fils bien-aimé, à accueillir sa Parole, et à la mettre en pratique. Cette invitation s'inscrit dans le cadre de notre Carême, où nous sommes appelés à une écoute plus profonde et plus attentive de la voix de Dieu. Jésus est celui qui nous montre le chemin vers le Père. Il est notre modèle et, en ce temps de Carême, nous sommes invités à écouter sa parole et à la suivre.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Comment puis-je mieux écouter la voix de Jésus dans ma vie quotidienne, particulièrement pendant ce Carême ?
- Y a-t-il des domaines de ma vie où j'ai du mal à écouter sa parole ou à la suivre ?

Point 3 : «Les disciples gardèrent le silence et, en ces jours-là, ils ne rapportèrent à personne rien de ce qu'ils avaient vu.»

L'expérience de la gloire de Dieu sur la montagne de la Transfiguration invite les disciples à garder le silence, comme un respect profond pour ce mystère divin. Ce silence est un silence de contemplation et de respect de l'invisible. Dans le Carême, le silence peut devenir un espace de rencontre avec Dieu. Nous sommes appelés à nous détacher du bruit et des distractions pour entrer dans ce silence où la Parole de Dieu se fait entendre avec clarté. Ce silence intérieur nous permet de voir plus clairement la gloire de Dieu, non seulement sur la montagne, mais dans chaque aspect de notre vie.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Comment puis-je intégrer davantage de

silence dans ma vie, surtout pendant ce Carême ?

- Est-ce que j'accueille suffisamment les moments de silence pour contempler la gloire de Dieu et grandir dans ma relation avec Lui ?

Colloque

Seigneur Jésus,

Tu nous montres sur la montagne ta gloire, et pourtant, tu nous invites à écouter ta voix. Par ton exemple, tu nous enseignes que la prière transforme notre vie et que l'écoute attentive de ta parole est le chemin de la vraie lumière. Donne-moi la grâce de faire de ce Carême un temps de silence intérieur, un temps où ma prière soit pleine de foi et d'écoute, et où ma vie soit transfigurée par ton amour. J'accueille ta Parole et je m'engage à la mettre en pratique chaque jour, pour devenir un chrétien d'impact, capable de triompher des péchés et de vivre la beauté de ton amour. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

1. Exercice de silence et de prière :

Pendant ce Carême, engage-toi à consacrer un moment chaque jour pour un temps de prière silencieuse. Laisse-toi habiter par la présence de Dieu et cherche à écouter sa voix. Utilise ce temps pour t'approcher de Dieu dans une attitude de contemplation et de silence, loin des distractions.

2. Exercice de transformation intérieure :

Prends un aspect de ta vie qui te semble encore obscur et demande à Dieu de le transformer pendant ce Carême. Cela pourrait être un péché habituel, une relation blessée ou un manque de charité. Remets-le à Dieu dans la prière et demande-lui de transfigurer cet aspect de ta vie.

3. Exercice de partage de la lumière :

La Transfiguration est aussi un appel à partager la lumière que nous recevons. Choisis une personne, un ami ou un membre de ta famille, et cherche à lui apporter cette lumière de Dieu, par une parole bienveillante ou un acte de service, durant ce temps de Carême.

Relecture de la journée

Faire la relecture selon la méthode indiquée dans le guide aux pages 4 et 5.

Comme la relecture de journée se passe en fin de journée. Je dois être plus détendu. Je peux même le faire en marchant. Me mettre en présence de Dieu. Penser à ce que je dois faire. Demander la grâce de la lumière de l'Esprit saint. Regarder ma journée en considérant, les actions, les paroles, les émotions, les événements qui ont marqué ma journée. Ensuite je peux me demander comment je me suis comporté avec les autres. Combien de fois au cours de la journée ai-je eu des propos orduriers, insultants, méprisants, ou arrogant ? Qui au cours de cette journée a été victime de ma colère ? Terminer par un je Confesse à Dieu tout puissant.